

小学校給食献立表

令和2年度

11月分

令和2年度

12月分

日付	こんだてめい	材料の種類と体内での働き								
		血や肉や骨を作る	熱や力になる	体の調子を整える						
2月	牛乳 ごはん 吉野煮 小松菜とツナの炒め物	牛乳 ミートボール 平天 まぐろ油漬 豆腐	ごはん サラダ油 片栗粉 ホールコーン	しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ 小松菜 土しょうが						
4水	牛乳 ごはん 酢鶏 切り干し大根の中華和え	牛乳 鶏肉 サラダチキン	ごはん 片栗粉 天ぷら油 じゃがいも サラダ油 ごま油	土しょうが たまねぎ にんじん ビーマン エリンギ たけのこ 切り干し大根 ケチャップ きゅうり						
5木	牛乳 さつまいもパン ブラウンチャウダー ココロサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー	さつまいもパン サラダ油 小麦粉 ホールコーン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ 枝豆 ケチャップ						
6金	牛乳 チャーハン スーミータン	牛乳 豆腐 ハム 豚肉	アルファ化米 クリスタル 片栗粉 サラダ油 クリームコーン ホールコーン ごま油	たまねぎ 土しょうが にんにく にら もやし にんじん 青ねぎ						
9月	牛乳 ごはん 関東煮 キャベツとわかめの酢の物	牛乳 豚肉 ちくわ 厚揚げ ごぼう天 かんもどき わかめ	ごはん じゃがいも	こんにゃく 大根 キャベツ きゅうり						
10火	牛乳 減量パン 和風カレースパゲティー ひじきのペペロンチーノ	牛乳 豚肉 うすあげ ひじき ベーコン	減量パン サラダ油 スパゲティー オリーブ油 ホールコーン	たまねぎ にんじん 青ねぎ パプリカ 枝豆 にんにく						
11水	発酵乳 ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉と彩り野菜の甘辛あえ	発酵乳 かまぼこ 豆腐 鶏肉	ごはん ふ じゃがいも 片栗粉 天ぷら油	小松菜 えのきたけ たまねぎ にんじん なす						
12木	牛乳 コッペパン チリコンカルネ 三色ソテー	牛乳 豚肉 ウインナー	パン 白いんげん豆 サラダ油 小麦粉 ホールコーン	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト セロリ パプリカ トマトピューレ ケチャップ						
13金	牛乳 ごはん 鶏肉のブルコギ もやしとにらの炒め物	牛乳 焼豚 鶏肉	ごはん サラダ油 くすきり ごま油 片栗粉 じゃがいも	もやし にら 土しょうが たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ ビーマン、りんごピューレ たけのこ 青ねぎ						
16月	牛乳 ごはん ひき肉じゃが キャベツの煮びたし	牛乳 合ミンチ 平天 うすあげ	ごはん じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース キャベツ えのきたけ						
17火	牛乳 減量パン みそラーメン 焼豚としめじの中華炒め	牛乳 豚肉 みそ 焼豚 わかめ	減量パン 中華麺 サラダ油 ホールコーン ごま油	もやし にんじん 白ねぎ たまねぎ 白菜 たけのこ 青ねぎ 土しょうが にんにく しめじ						
18水	牛乳 麦ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 高野豆腐の卵とじ(卵除去可能)	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 高野豆腐 卵	麦ごはん サラダ油 里いも 片栗粉	にんじん 三度豆 大根 グリンピース						
19木	牛乳 コッペパン ポトフ チキンのプロバンス風煮込み	牛乳 ウインナー 鶏肉 大豆	パン じゃがいも オリーブ油	たまねぎ キャベツ パプリカ にんじん パセリ にんにく トマト 粉パシル ケチャップ						
20金	牛乳 炊き込みひじきご飯 船場汁	牛乳 うすあげ 鶏肉 ひじき さば	アルファ化米 クリスタル サラダ油	にんじん 白ねぎ グリンピース 土しょうが 大根 青ねぎ						
24火	牛乳 減量ごはん きざみうどん ほうれん草とコーンの煮びたし	牛乳 鶏肉 うすあげ	ごはん うどん ホールコーン	ごぼう にんじん 青ねぎ ほうれん草 しめじ						
25水	牛乳 ごはん 八宝菜 肉団子の甘酢煮	牛乳 豚肉 かまぼこ ミートボール	ごはん 片栗粉 ごま油	もやし 白菜 パプリカ にんじん たまねぎ ケチャップ チンゲンサイ 土しょうが たけのこ しいたけ ヤングコーン						
26木	牛乳 ごはん くすきりと豚肉の煮物 いそ煮	牛乳 豆腐 豚肉 ひじき 大豆 ちくわ うすあげ	ごはん くすきり サラダ油	たまねぎ にんじん 白菜 青ねぎ						
27金	発酵乳 ごはん さつまいも汁 鶏肉の竜田揚げ	発酵乳 うすあげ みそ 鶏肉	ごはん さつまいも ごま油 小麦粉 片栗粉 天ぷら油	こんにゃく ごぼう もやし 青ねぎ 土しょうが						
30月	牛乳 ごはん おつまみカレー フルーツミックス	牛乳 合ミンチ 大豆	ごはん サラダ油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ ビーマン にんじん プルーンピューレ ケチャップ 黄桃 みかん パイナップル ナタデココ						
給食1回あたりの 栄養基準量		エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂肪 総エネルギー 30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 20mg
今月の栄養量		578Kcal	20.1g	27.9%	304mg	2.4mg	204μgRE	0.35mg	0.47mg	23mg

(11月分給食回数 19回予定)

風邪に負けない強い 体をつくろう!

だんだんと寒くなってきました。季節の変わりめは体調をくずしやすく、風邪をひく人が増えてきます。手洗いやうがいをしっかりと予防することに加え、十分な睡眠をとり、しっかりと食べて、風邪に負けないじょうぶな体を作りましょう!

食育の日献立の紹介

～今年度のテーマ「世界の料理を知ろう」～

★11月(19日実施予定) <フランス>

- ・「ポトフ」はフランスの代表的な家庭料理。たくさんのお具材が入った、スープのような煮物です。
- ・「チキンのプロバンス風煮込み」は、南フランスのプロバンス地方でよく食べられる、伝統的な料理で、オリーブ油やにんにくなどで味付けをするのが特徴です。

★12月(18日実施予定) <アメリカ>

- ・「ジャンバラヤ」は、ウインナーや野菜の入ったスパイシーなアメリカの米料理です。本場では、チキンをのせて食べるそうです。

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

泉大津市ホームページからも確認いただけます。

日付	こんだてめい	材料の種類と体内での働き								
		血や肉や骨を作る	熱や力になる	体の調子を整える						
1火	牛乳 減量パン ほうれん草の豆乳スパゲティー れんこんとベーコンのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	減量パン スパゲティー オリーブ油 小麦粉 サラダ油	たまねぎ ほうれん草 にんじん しめじ れんこん 粉パシル エリンギ パプリカ 枝豆 にんにく						
2水	牛乳 ごはん 豚肉とじゃがいものうま煮 平天とピーマンの炒め物	牛乳 豚肉 平天	ごはん じゃがいも ホールコーン サラダ油 白ごま	にんじん たまねぎ 三度豆 こんにゃく 大根 ビーマン えのきたけ						
3木	牛乳 コッペパン ハッシュドポーク 大根サラダ	牛乳 豚肉 大豆	パン サラダ油 小麦粉 ホールコーン	たまねぎ しめじ にんじん セロリ グリンピース ケチャップ トマト 大根 きゅうり にんにく						
4金	牛乳 ビビンバ 舞茸スープ	牛乳 合ミンチ わかめ 豆腐 焼豚	アルファ化米 クリスタル サラダ油 白ごま ごま油	たまねぎ 太もやし にんじん にんにく レタス たけのこ ましたけ						
7月	発酵乳 ごはん 冬野菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き	発酵乳 かまぼこ みそ 豆腐 豚肉	ごはん 里いも サラダ油	ごぼう しめじ 大根 にんじん 青ねぎ キャベツ 太もやし 土しょうが						
8火	牛乳 減量パン チャンコうどん 五目大豆	牛乳 鶏肉 うすあげ 大豆 ちくわ 昆布	減量パン うどん サラダ油	にんじん 白菜 小松菜 こんにゃく 干しいたけ						
9水	牛乳 ごはん ワンタンスープ 鶏肉の中華風炒め	牛乳 鶏肉 豆腐	ごはん ごま油 ワンタン皮 サラダ油 片栗粉	もやし にんじん にんにく たまねぎ チンゲンサイ 青ねぎ しめじ 白ねぎ にら						
10木	牛乳 コッペパン ミートボールシチュー フルーツ寒天	牛乳 ミートボール	パン サラダ油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ ケチャップ みかん 黄桃 パイナップル 寒天						
11金	牛乳 ごはん 魚の塩焼き かき玉汁(卵除去可能)	牛乳 卵 豆腐 魚切り身	ごはん 片栗粉	にんじん 小松菜 えのきたけ たまねぎ						
14月	牛乳 ごはん 田舎汁 大豆と豚肉の揚げがらめ	牛乳 豆腐 ちくわ 豚肉 みそ 大豆	ごはん 里いも 片栗粉 天ぷら油 白ごま	しいたけ ごぼう にんじん 青ねぎ 土しょうが						
15火	牛乳 減量パン しょうゆラーメン もやしの煮物	牛乳 豚肉 焼豚	減量パン 中華麺 ホールコーン サラダ油 ごま油	青ねぎ にんじん たまねぎ 土しょうが にんにく 太もやし 三度豆						
16水	牛乳 麦ごはん カレーシチュー ベーコンとキャベツのソテー	牛乳 豚肉 ベーコン	麦ごはん オリーブ油 じゃがいも サラダ油 小麦粉	たまねぎ にんじん グリンピース プルーンピューレ キャベツ にんにく ケチャップ						
17木	発酵乳 ごはん なにない黒牛の牛なべ わかめの酢の物	発酵乳 豆腐 牛肉 わかめ	ごはん ふ サラダ油 ホールコーン	白菜 たまねぎ えのきたけ 青ねぎ きゅうり 白ねぎ ごぼう こんにゃく						
18金	牛乳 ジャンバラヤ 豆乳チャウダー グリルチキン	牛乳 ウインナー 豆腐 鶏肉	アルファ化米 クリスタル サラダ油 ホールコーン じゃがいも 小麦粉	たまねぎ ビーマン パプリカ にんにく しめじ ほうれん草 ケチャップ						
21月	牛乳 減量ごはん ほうとううどん ひじきの炒り煮	牛乳 豚肉 みそ ひじき ちくわ うすあげ	ごはん うどん サラダ油	にんじん かぼちゃ 大根 しめじ 青ねぎ こんにゃく						
22火	牛乳 チョコリングパン ミネストローネ フライドチキン フライドポテト	牛乳 ベーコン フライドチキン	チョコリングパン 白いんげん豆 マカロニ ホールコーン オリーブ油 天ぷら油 ポテト	たまねぎ にんじん セロリ フナピー トマト 粉パセリ にんにく トマトピューレ ケチャップ						
給食1回あたりの 栄養基準量		エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂肪 総エネルギー 30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 20mg
今月の栄養量		601Kcal	21.2g	32.2%	342mg	2.3mg	194μgRE	0.41mg	0.49mg	19mg

(12月分給食回数 16回予定)